



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Как улучшить на основе анализов на гормоны

Алексей Белов

18+

Алексей Константинович Белов

Мужское здоровье

**Серия «Методички по
гормонам», книга 3**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63644512

SelfPub; 2023

Аннотация

Мужчины, как вид, гибнут. Это печально. Благо, что на постсоветском пространстве всё ещё не так плохо. Социально и материально развитые страны обогнали весь мир, но какой ценой это было сделано? Они заплатили цену в мужском здоровье. Куда там не посмотри, видишь непонятных особей вроде бы мужского пола, но совершенно потерянных и уставших. Нельзя этого допускать у нас. Мы всё же сохранили пока ещё чисто мужские очертания и повадки. Так давайте же все вместе возьмёмся за улучшение генофонда! Я верю и по своему горькому, личному опыту знаю, что такое быть слабым, гонимым и в депрессии. Все это – следствия некорректного подхода к своему здоровью. Можно и нужно его улучшать. Но не тыкаясь пальцем в небо, пробуя всё подряд, а точно анализируя самые важные показатели жизнедеятельности. Я говорю про гормоны.

Содержание

Введение	4
1. Мужские анализы на гормоны	6
2. Мужчины за 35 уже не нужны	7
3. Я бью тревогу: мужчины, как вид, гибнут	8
4. Почему каждая пятая пара не может забеременеть	9
5. Андропауза у мужчин	10
6. Ещё раз про отсутствие мяса	11
7. Признаки воспаления простаты	12
8. Тестостероновая терапия	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Алексей Белов

Мужское здоровье

Введение

Мужчины, как вид, гибнут. Это печально. Благо, что на постсоветском пространстве всё ещё не так плохо. Социально и материально развитые страны обогнали весь мир, но какой ценой это было сделано? Они заплатили цену в мужском здоровье. Куда там не посмотри, видишь непонятных особей вроде бы мужского пола, но совершенно потерянных и уставших. Нельзя этого допускать у нас. Мы всё же сохранили пока ещё чисто мужские очертания и повадки.

Так давайте же все вместе возьмёмся за улучшение генофонда! Я верю и по своему горькому, личному опыту знаю, что такое быть слабым, гонимым и в депрессии. Все это – следствия некорректного подхода к своему здоровью. Можно и нужно его улучшать. Но не тыкаясь пальцем в небо, пробуя всё подряд, а точно анализируя самые важные показатели жизнедеятельности.

Я говорю про гормоны. Почитайте материал ниже, сдай-

те анализы, сравните с тем, как должно быть по другому материалу, и только после этого, более точно, беритесь за процесс непрерывного улучшения своего здоровья. Ну, или продолжайте тыкаться во всё новое и блестящее: может к концу жизни и определите, что подходит именно для вас.

1. Мужские анализы на гормоны

На какие гормоны нужно сдавать в лаборатории. Если вы плохо себя чувствуете, то, скорее всего, проблемы в стрессе. Стресс вызывает изменение в выработке других гормонов. Чтобы сдать на гормоны, нужно с утра ничего не есть и не пить, и как можно скорее сдать анализы на гормоны. Если попить, то изменится сахар в крови, соответственно, и изменится инсулин и т.д. Не испытывайте стресс, чтобы результаты были точными. Сдавать нужно на: тестостерон свободный и общий, пролактин, эстрадиол, ГСПГ, ТТГ, Т3, Т4, ФСГ, ЛГ.

2. Мужчины за 35 уже не нужны

Почему женщины живут в среднем дольше, чем мужчины? Потому что репродуктивный возраст у женщин намного больше. Что с точки зрения эволюции выгодней сохранить особь женского пола, нежели мужского. У женщин заканчиваются менструации где-то в 50-55 лет, у мужчин же в районе 35-40 лет наступает андропауза. Либидо и тестостерон падают вниз, это научный факт. Поэтому, когда эволюция говорит: «До свидания, вы нам больше не нужны», то не стоит ей верить! Эволюция формировалась тысячи лет, а мы с вами живем в современном обществе, где развита медицина, есть бады, добавки и прочее. Жизнь нужно брать в свои руки и заботиться о себе самостоятельно с помощью спорта, добавок и прочего.

3. Я бью тревогу: мужчины, как вид, гибнут

Каждый день я встречаю на страницах своих соцсетей мужчин до 30 лет, которые ко мне обращаются, и у них один общий портрет. Усталость, замученность, они вынуждены карабкаться по карьерной лестнице, девушка пилит и не одобряет. Постоянный стресс. Также есть соцсети, которые показывают им замечательную жизнь звезд. И вот в таком винегрете мужчины живут. Они смотрят на такую жизнь, и испытывают разочарование. В себе, мире, женщинах, обществе. Где-то внутри у них горит ярость. Потому что их обманули и загнали в клетки, из которых им всем не выбраться. Каждый будет просыпаться по-отдельности. И у нас осталось очень мало времени, чтобы восстановить популяцию мужчин. Не будет мужчин – не будет сперматозоидов. Это очень большая проблема, задумайтесь.

4. Почему каждая пятая пара не может забеременеть

Раньше был один спектр проблем, а сейчас проблемы абсолютно другого рода. Раньше люди думали о совершении аборта, а сейчас 1/5 пар не может забеременеть. Это огромное число, связанное с тем, что у мужчин снижается количество тестостерона в яичках, а у женщин, наоборот, повышается тестостерон. Мужчины становятся женщинами, и у них повышается эстроген и понижается тест. А у женщин наоборот. Отсюда невозможность забеременеть.

5. Андропауза у мужчин

Каждый год минус 2% тестостерона. Все слышали про менопаузу у женщин, которую придумала эволюция. У женщин просто выключается процесс менструации, женщина становится раздражительной и агрессивной. А вы знали, что у мужчин тоже такое есть? Называется андропауза. У мужчин максимальное значение теста происходит от 14 до 40 лет. Мужчины все кайфуют и наслаждаются жизнью. А после 40 лет в среднем на 2% каждый год снижается тестостерон. Но это было лет 10-20-30 назад. Сейчас показатели низкого теста свойственны и людям до 30 лет. Это беда. Утомляемость и плохое состояние приходят уже в таком раннее возрасте. Так что абсолютно необходимо поддерживать своё мужское здоровье всеми возможными способами.

6. Ещё раз про отсутствие мяса

Вегетарианство – возможная причина депрессии и плохого либидо у мужчин. У нас очень женственное общество. Девушки могут увлекаться вегетарианством. Они считают, что от этого становитесь чистыми, свежими и улучшается состояние кожи, также живешь до 150 лет. Но у женщин выше ГСПГ, им можно веганить. Но попробуйте есть красное мясо 2-3 раза в неделю. И посмотрите, как на вас это влияет. Мужчинам к этим новомодным течениям нужно относиться более осторожно. Также важно и нужно знать свой психотип по типологиям личности (Психософия, Хьюман дизайн).

7. Признаки воспаления простаты

4 признака воспаления простаты и что с ними делать. Косвенные причины воспаления простаты: частые походы в туалет по-маленькому ночью (мочевой пузырь не держит ничего), снизился напор струи, усталость и утомляемость, снизилось либидо, приходится дольше, чем раньше ждать первой капли при походе по-маленькому. Провокацией к острой фазе заболевания может стать сильный стресс. Основные признаки воспаления вам скажет врач. Мужчины, ходить проверять простату до 35 лет – надо 1 раз в год; после 35 – раз в полгода.

8. Тестостероновая терапия

Если вы хотите долго и счастливо жить, но при этом больше не хотите детей, то вам советуется тестостерон. Гелем, пластырем или уколом. Раньше думали, что в 40 лет у мужчин каждый год начинает на 2% снижаться тестостерон. Сейчас же это происходит в 30 лет. Из-за постоянного стресса. Кортизол – самый большой враг мужчины. Тест падает вниз, отсюда бессонница, покалывания вокруг сердца и т.п. При применении тестостерона извне, таких эффектов не наблюдается, и мужчина снова наливается здоровьем. Однако, вполне вероятно, что детей уже ему не видать. Так что подумайте над этим: если уже не надо детей, то смело пользуйтесь советом по использованию экзогенного тестостерона.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.